

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(11)
รายการภาพประกอบ.....	(13)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	8
ความหมาย.....	9
องค์ประกอบของแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	10
ปัจจัยที่มีผลต่อแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	22
การประเมินแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	23
แนวคิดสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ.....	25
ความหมาย.....	25
องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย.....	27
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ.....	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย.....	32
ลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายดี.....	33
ระดับของสมรรถภาพทางกาย.....	34
ข้อควรระวังและข้อห้ามในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	34
การประเมินสมรรถภาพทางกาย.....	36
ชมรมผู้สูงอายุ.....	41
ชมรมผู้สูงอายุเขตเมือง.....	41
ชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	42
ผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบท.....	43
3 วิธีการดำเนินวิจัย.....	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	48
เครื่องมือในการวิจัย.....	49
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	52
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	55
ผลการวิจัย.....	55
การอภิปรายผล.....	72
ข้อจำกัดในการทำวิจัย.....	82
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	83
สรุปผลการวิจัย.....	83
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	84
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	84
บรรณานุกรม.....	85
ภาคผนวก.....	106

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ก แบบฟอร์มพื้ทักษัทธิขงผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	107
ภาคผนวก ข ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	109
ภาคผนวก ค คู่มือวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ.....	117
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	125
ประวัติผู้เขียน.....	136

รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1.	เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย และศาสนา.....	56
2.	เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของตัวอย่างจำแนกตาม การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ แหล่งของรายได้.....	57
3.	เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของตัวอย่างจำแนกตาม โรคประจำตัว ระดับสุขภาพ นอนพักในโรงพยาบาล ภายใน 1 ปี และการใช้บริการทางการแพทย์ ภายใน 6 เดือน	58
4.	เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของตัวอย่างจำแนกตาม ระยะเวลาเป็นสมาชิก และ จำนวนการเข้าร่วมกิจกรรม	60
5.	เปรียบเทียบความแตกต่าง พิสัย ค่าเฉลี่ยคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ระดับแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพรายด้านของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	62
6.	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพ ทหารกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เขตชนบท.....	63
7.	เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านขนาดร่างกายทดสอบด้วยดัชนีความหนาแน่นร่างกายของสมาชิกชมรม ผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	66
8.	เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านขนาดร่างกายทดสอบด้วยสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก ของสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	66
9.	เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวนร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทดสอบโดยแตะมือด้านหลังขา อยู่บนของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เขต ชนบท.....	67

รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10. เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทดสอบโดยแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	68
11. เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทดสอบโดย นิ่งอตัวของสมาชิกชมรม ผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	68
12. เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อทดสอบด้วยการลุกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	69
13. เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อทดสอบด้วยการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	70
14. เปรียบเทียบความแตกต่าง จำนวน ร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดทดสอบโดยยืนยกขาขึ้นลง อยู่กับที่ 2 นาทีของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เขตชนบท.....	71
ข 1. เปรียบเทียบความแตกต่างและร้อยละกลุ่มโรคประจำตัวของสมาชิกชมรม ผู้สูงอายุเขตเมือง และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	109
ข2. เปรียบเทียบความแตกต่างรายข้อแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	110
ข3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพ ทางกายแยกตามเพศชาย และเพศหญิงของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมือง และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.....	116

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. กราฟเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ทดสอบด้วยนั่งงอตัว.....	64
2. กราฟเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ทดสอบด้วยลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาทีและนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที.....	64
3. กราฟเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ทดสอบด้วยยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที.....	65